

Pelatihan Manajemen Stres Untuk Siswa SMK Teknik Komputer : Kesehatan Mental Yang Optimal Untuk Siswa SMK Negeri 2 Surakarta

¹⁾Raafika Studiviani Dwi Binuko*, ²⁾Listiana Masyita Dewi, ³⁾Erika Diana Risanti

^{1,2,3)}Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email Corresponding: rsd554@ums.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Manajemen Stres
Kesejahteraan Mental
Teknik Komputer
Siswa
Pelatihan

Pengabdian ini berfokus pada pengembangan pelatihan manajemen stres yang diselenggarakan khusus untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang stres, keterampilan manajemen stres, kesejahteraan mental, dan performa akademik. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres telah berhasil mencapai tujuannya. Sebelum pelatihan, siswa mengalami tingkat pemahaman materi sekitar 37,3%, namun setelah mengikuti pelatihan, tingkat pemahaman materi mereka melonjak signifikan menjadi 81,4%. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil menyampaikan konten materi dengan efektif, membantu siswa memahami sifat stres, gejala-gejala stres, dan dampaknya. Selain itu, tingkat pemahaman praktik juga mengalami peningkatan yang mencolok. Sebelum pelatihan, siswa memiliki pemahaman praktik sekitar 46,2%, namun setelah pelatihan, mereka mencapai tingkat pemahaman praktik sebesar 86,3%. Ini mengindikasikan bahwa pelatihan telah memberikan siswa keterampilan praktis dalam mengelola stres sehari-hari, seperti teknik relaksasi, meditasi, dan manajemen waktu. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres telah memberikan dampak positif yang signifikan pada pemahaman siswa tentang materi dan keterampilan praktik, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan performa akademik mereka. Ini adalah langkah penting menuju menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi siswa, yang pada gilirannya akan membantu mereka meraih kesuksesan dalam pendidikan dan kehidupan mereka secara keseluruhan.

ABSTRACT

Keywords:

Stress Management
Mental Well-being
Computer Engineering
Students
Training

This dedication focuses on the development of stress management training specifically designed for students in the Computer Engineering Vocational School at State Vocational School 2 Surakarta. The dedication aims to enhance students' understanding of stress, stress management skills, mental well-being, and academic performance. The results of this training indicate that stress management training has successfully achieved its goals. Before the training, students had a comprehension level of about 37.3%, but after the training, their understanding of the material significantly jumped to 81.4%. This demonstrates that the training effectively delivered content, helping students understand the nature of stress, its symptoms, and its impact. Additionally, there was a remarkable increase in the practical understanding level. Before the training, students had a practical understanding of about 46.2%, but after the training, they reached a practical understanding level of 86.3%. This indicates that the training has provided students with practical skills in managing daily stress, such as relaxation techniques, meditation, and time management. These results show that stress management training has had a significant positive impact on students' understanding of the material and practical skills, as well as improving their mental well-being and academic performance. This is a crucial step towards creating a healthier and more supportive learning environment for students, which, in turn, will help them achieve success in their education and overall lives.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.



I. PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan setiap individu (Aditiyawarman, 2010), termasuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta. Namun, semakin banyak siswa yang

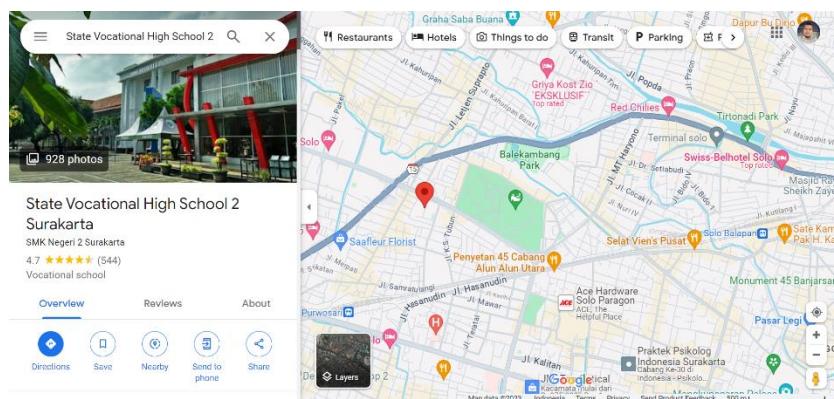
menghadapi masalah stres, kecemasan, dan tekanan psikologis dalam perjalanan pendidikan mereka(Solehah, 2014)(Anggrainy, 2023). Dalam lingkungan yang semakin kompetitif dan tuntutan akademik yang tinggi, kesejahteraan mental siswa sering terabaikan(Izzah et al., 2017). Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan manajemen stres yang efektif dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk membantu mereka mengatasi stres dan menjaga kesehatan mental yang optimal.

Masalah utama yang dihadapi oleh siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta adalah tingginya tingkat stres yang dapat memengaruhi performa akademik dan kesejahteraan(Suwartika, Nurdin, & Ruhmadi, 2014) mereka secara keseluruhan(Bana, Primanata, Dewi, & Ertia, 2023). Tekanan dari tugas-tugas akademik, persaingan, dan harapan yang tinggi dari diri sendiri dan orang lain dapat menyebabkan stres yang berlebihan(Theodoridis & Kraemer, 2023). Selain itu, beberapa siswa mungkin mengalami masalah pribadi yang dapat memperburuk kesehatan mental mereka. Tanpa pemahaman dan keterampilan yang tepat dalam mengelola stres, siswa berisiko mengalami penurunan performa akademik, kesehatan fisik yang buruk, dan bahkan masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan.

Tujuan dari pelatihan manajemen stres yang dirancang khusus untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta adalah mengembangkan kesehatan mental yang optimal. Dalam upaya mencapai tujuan ini, pelatihan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang stres, gejala yang terkait, dan dampaknya terhadap kesejahteraan mereka. Selain itu, pelatihan bertujuan untuk memberikan kepada mereka keterampilan praktis dalam mengatasi stres sehari-hari melalui pengenalan teknik-teknik seperti relaksasi, meditasi, dan manajemen waktu(Alzahrani et al., 2023). Peningkatan kesejahteraan mental menjadi fokus utama dengan harapan siswa dapat merasa lebih bahagia, produktif, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih baik(Khoirini & Mundzir, 2023). Selain itu, pelatihan juga memiliki tujuan pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah kesehatan mental yang lebih serius dengan memberikan siswa alat dan dukungan yang mereka perlukan untuk mengatasi stres sebelum menjadi lebih buruk. Dengan demikian, pelatihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan performa akademik siswa dengan mengurangi hambatan stres yang dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar mereka, sehingga siswa dapat mencapai potensi akademik mereka secara optimal(Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, 2022). Dengan demikian, pelatihan manajemen stres ini bertujuan untuk membantu siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta mencapai kesehatan mental yang optimal dan sukses dalam pendidikan mereka.

II. MASALAH

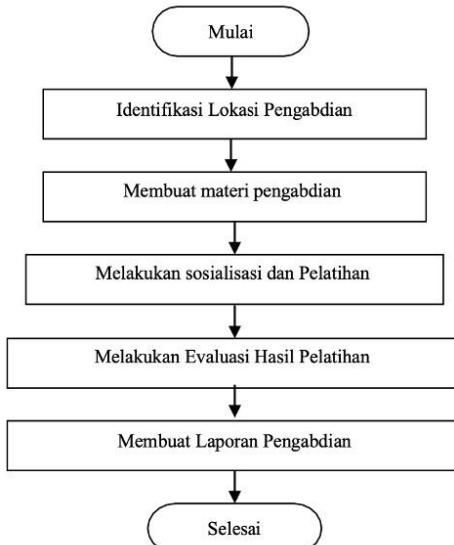
Masalah yang dihadapi pada tempat pengabdian adalah kurangnya pemahaman mengenai manajemen stres saat menggunakan komputer. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan mental dan produktivitas sehari-hari. Penggunaan komputer yang tidak terkelola dengan baik dapat meningkatkan tingkat stres, terutama ketika tugas-tugas yang kompleks terlibat. Berikut tempat lokasi pengabdian :



Gambar 1. Lokasi Pengabdian

III. METODE

Tahapan pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan cara sebagai berikut :



Gambar 2 Tahapan Pelaksanaan Pengabdian

Metode pelatihan manajemen stres untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta dengan menggabungkan pendekatan edukasi, praktik, dan dukungan sosial untuk memastikan efektivitasnya. Pertama, tim pengabdi menyelenggarakan sesi edukasi yang melibatkan presentasi, diskusi kelompok, dan penyampaian informasi tentang stres, dampaknya, serta teknik-teknik manajemen stres. Sesi ini akan membantu siswa memahami sifat stres dan pentingnya mengatasinya. Selanjutnya, tim pengabdi melibatkan siswa dalam praktik langsung teknik-teknik manajemen stres, seperti meditasi, relaksasi, dan manajemen waktu, sehingga siswa dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Tim pengabdi juga memberikan latihan yang relevan dengan situasi yang mereka hadapi dalam konteks akademik dan pribadi.

Selain itu, tim pengabdi memantau kemajuan siswa selama pelatihan dan menyelenggarakan sesi evaluasi untuk mengidentifikasi perubahan positif dalam kesehatan mental mereka. Dengan pendekatan holistik ini, tim pengabdi berharap siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen stres yang kuat dan mencapai kesehatan mental yang optimal.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melalui pelatihan manajemen stres yang diselenggarakan secara khusus untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta, tim pengabdi melihat sejumlah hasil yang signifikan dalam peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Hasil-hasil ini mencakup pemahaman yang lebih baik tentang stres, peningkatan keterampilan manajemen stres, dan perubahan positif dalam kesejahteraan mental siswa. Pertama-tama, hasil yang paling mencolok adalah peningkatan pemahaman siswa tentang stres dan dampaknya. Sebelum pelatihan, banyak siswa kurang memiliki kesadaran tentang apa yang sebenarnya menyebabkan stres dalam kehidupan mereka. Namun, melalui sesi edukasi yang diselenggarakan, siswa sekarang memiliki pemahaman yang lebih baik tentang sifat stres, gejala-gejala yang mungkin mereka alami, dan dampak negatifnya terhadap kesejahteraan mereka. Siswa telah mempelajari bahwa stres tidak selalu negatif, tetapi juga dapat memberikan dorongan motivasi jika dikelola dengan baik.

Kedua, terlihat peningkatan yang signifikan dalam keterampilan manajemen stres siswa. Selama pelatihan, siswa telah terlibat dalam latihan-latihan praktis seperti meditasi, relaksasi, teknik pernapasan, dan manajemen waktu. Mereka sekarang memiliki alat-alat konkret yang dapat mereka gunakan dalam mengatasi stres sehari-hari mereka. Beberapa siswa telah melaporkan bahwa mereka merasa lebih mampu menghadapi situasi yang sebelumnya menimbulkan kecemasan dan stres. Ini adalah tanda-tanda positif bahwa siswa telah mulai menerapkan keterampilan-keterampilan ini dalam kehidupan mereka.



Gambar 3. Sosialisasi Manajemen Stress Untuk Siswa

Selain itu, hasil pelatihan ini juga tercermin dalam perubahan dalam kesejahteraan mental siswa. Banyak dari mereka telah melaporkan peningkatan dalam perasaan kebahagiaan, lebih sedikit tingkat kecemasan yang dirasakan, dan peningkatan dalam motivasi untuk belajar. Beberapa siswa mengatakan bahwa mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi ujian dan tugas-tugas akademik yang menuntut. Ini adalah bukti bahwa pelatihan manajemen stres telah memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental mereka. Selain dampak langsung, pelatihan ini juga mencapai tujuan pencegahan masalah kesehatan mental. Sebagian siswa yang awalnya mengalami stres berat telah melaporkan perbaikan yang signifikan dalam keadaan mental mereka. Mereka merasa lebih mampu menghadapi tekanan dan mengelola stres dengan lebih baik. Ini mengindikasikan bahwa pelatihan telah membantu mencegah eskalasi masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Pelatihan manajemen stres yang diselenggarakan untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta telah membawa sejumlah hasil positif yang dapat dibahas lebih lanjut. Pertama, pemahaman yang lebih baik tentang stres dan dampaknya merupakan fondasi yang kuat dalam membangun manajemen stres yang efektif. Siswa sekarang memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang sifat stres, seperti bagaimana stres dapat muncul dari tekanan akademik, masalah pribadi, atau faktor lingkungan. Mereka juga memahami bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka, serta performa akademik.



Gambar 4. Penyampaian Materi Manajemen Stress

Pemahaman ini adalah langkah pertama yang penting dalam mengatasi stres, karena siswa sekarang dapat mengenali tanda-tanda stres dan menanggapi mereka dengan lebih efektif. Kedua, pelatihan ini berhasil meningkatkan keterampilan manajemen stres siswa. Melalui praktik langsung dalam teknik-teknik seperti meditasi, relaksasi, dan manajemen waktu, siswa telah mampu mengembangkan keterampilan yang praktis dalam mengatasi stres sehari-hari. Ini menciptakan rasa kontrol dan pemahaman bahwa mereka memiliki alat-alat untuk mengelola tekanan yang mereka hadapi. Perubahan ini terlihat dalam perilaku mereka, seperti bagaimana mereka merespon tantangan dengan lebih tenang dan reflektif daripada sebelumnya. Oleh karena itu, pelatihan ini telah membekali mereka dengan alat penting yang dapat digunakan sepanjang hidup mereka. Ketiga, dampak positif pelatihan ini juga terlihat dalam kesejahteraan mental siswa. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang stres dan keterampilan manajemen stres yang lebih baik, siswa telah melaporkan peningkatan dalam perasaan kebahagiaan dan penurunan tingkat kecemasan. Mereka merasa lebih mampu mengatasi tekanan yang mereka alami, yang berdampak positif pada motivasi mereka untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan sekolah. Penting untuk dicatat bahwa peningkatan kesejahteraan ini adalah indikator keberhasilan pelatihan dalam memperbaiki kualitas hidup siswa. Selain itu, pelatihan ini juga mencapai tujuan pencegahan masalah kesehatan mental. Beberapa siswa yang awalnya mengalami stres berat melaporkan perbaikan yang signifikan dalam kesejahteraan mental mereka. Ini menunjukkan bahwa pelatihan telah berhasil mencegah eskalasi masalah kesehatan mental yang lebih serius. Dengan memperoleh keterampilan untuk mengatasi stres, siswa dapat menghindari jatuh ke dalam spiral stres yang berkepanjangan yang dapat mengarah pada masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi atau kecemasan. Lebih lanjut, pelatihan manajemen stres juga memberikan dampak positif terhadap performa akademik siswa. Dengan tingkat stres yang lebih rendah dan keterampilan manajemen stres yang lebih baik, siswa melaporkan peningkatan dalam hasil ujian dan tugas-tugas akademik mereka. Mereka dapat fokus lebih baik dalam pembelajaran mereka dan mengatasi tugas-tugas yang menantang dengan lebih percaya diri. Ini menggarisbawahi korelasi yang kuat antara kesehatan mental yang baik dan performa akademik yang unggul.

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test

No	Aspek Penilaian	Pre-Test	Post-Test
1	Pemahaman Materi	37,3%	81,4%
2	Pemahaman Praktik	46,2%	86,3%

V. KESIMPULAN

Pelatihan manajemen stres yang diselenggarakan khusus untuk siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta telah membawa dampak yang sangat positif. Melalui pelatihan ini, siswa telah mengalami perubahan yang signifikan dalam pemahaman mereka tentang stres, keterampilan manajemen stres, dan kesejahteraan mental. Mereka sekarang lebih sadar akan sumber stres dan dampaknya, memiliki alat-alat praktis untuk mengatasi stres, serta melaporkan perasaan kebahagiaan yang lebih tinggi dan tingkat kecemasan yang lebih rendah. Pelatihan ini juga berhasil mencegah eskalasi masalah kesehatan mental yang lebih serius dan meningkatkan performa akademik siswa. Selain itu, pelatihan ini telah menciptakan lingkungan sosial yang lebih mendukung, di mana siswa lebih terbuka tentang kesehatan mental dan saling memberikan dukungan. Ini adalah langkah penting dalam mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental dan menciptakan rasa kebersamaan di antara siswa.

Sebagai saran untuk pengembangan lebih lanjut dalam meningkatkan kesehatan mental siswa SMK Teknik Komputer di SMK Negeri 2 Surakarta, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Pertama, penting untuk menjadikan manajemen stres sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan. Dengan memasukkan aspek kesehatan mental ke dalam program pembelajaran, sekolah dapat membantu siswa memahami pentingnya manajemen stres sejak dulu. Ini dapat mencakup pelajaran tentang stres, teknik-teknik manajemen stres, dan praktik kesehatan mental. Kedua, perlu adanya dukungan kontinu dari staf pendidik dan konselor sekolah. Mereka harus siap untuk mendengarkan siswa yang mungkin menghadapi stres atau masalah kesehatan mental, dan menyediakan bimbingan serta dukungan yang sesuai. Pelatihan tambahan bagi staf pendidik dalam mengenali tanda-tanda stres dan kesehatan mental yang merosot juga bisa sangat bermanfaat. Selanjutnya, peran orang tua juga sangat penting. Sekolah dapat berkomunikasi secara aktif dengan orang tua tentang program-program manajemen stres yang ada, sehingga orang tua juga dapat mendukung anak-

anak mereka di rumah. Kerjasama antara sekolah, siswa, dan orang tua dapat menciptakan lingkungan yang lebih holistik dalam mendukung kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiyawarman, Indra. (2010). Sejarah Perkembangan Gerakan Kesehatan Mental. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 91–110. <https://doi.org/10.24090/komunika.v4i1.140>
- Alzahrani, Ahmed M., Hakami, Ahmed, AlHadi, Ahmad, Al-Maflehi, Nassr, Aljawadi, Mohammed H., Alotaibi, Rawan M., Alzahrani, Muhamnad M., Alammari, Salem Ali, Batais, Mohammed A., & Almigbal, Turky H. (2023). The effectiveness of mindfulness training in improving medical students' stress, depression, and anxiety. *PLoS ONE*, 18(10 October), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293539>
- Angrainy, Nur Evira. (2023). Pelatihan Manajemen Stres pada Siswa Sekolah Mengengah Kejuruan Cokroaminoto Wonasa. *NYIUR-Dimas: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 28–35.
- Bana, Panji, Primanata, Dani, Dewi, Hapsari Shinta Citra Puspita, & Erta, Erta. (2023). Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Perkuliahahan Hybrid. *Lumbung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 351–358. <https://doi.org/10.36312/linov.v8i2.1326>
- Izzah, Lailatul, Kurniawan, Willytiyo, Damra, Hanny Rufaidah, Putri, Ulya Hersa, Putri, Lia Adewila, & Susilawati, Desi. (2017). Pengaruh Intervensi Pendidikan “Kesehatan Mental” Dalam Meningkatkan School Well-Being Pada Remaja Di MA Muhammadiyah Pekanbaru. *Neliti*, 17(59).
- Khoirini, Fajar Nurisa, & Mundzir, Ilham. (2023). *Education and Training on Stress Management for High School Students to Reduce Academic Stress* EDUKASI DAN PELATIHAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) UNTUK MENGURANGI. 1(2), 85–93.
- Solehah, Laila Fida Nabihah. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16–32. <https://doi.org/10.21009/pip.251.3>
- Suwartika, Ira, Nurdin, Agus, & Ruhmadi, Edi. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189. Retrieved from <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran>
- Theodoridis, Theodoros, & Kraemer, Juergen. (2023). Pengaruh Tekanan Akademik Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *BISE: Jurnal Pendidikan Bisnis Dan Ekonomi*.
- Wahyuni, S., Hitami, M., & Afandi, M. (2022). Metode Managemen Stres untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa (Studi Literatur Sistematis). *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(1), 45. [Https://Doi.Org/10.24014/Pib.V3i1.15719](https://Doi.Org/10.24014/Pib.V3i1.15719).